RECOVERY KERNEL

Mfululizo wa Maelezo Maalum kuhusu Madawa.

Jinsi ya Kurejesha Afya Kutokana na Matumizi ya Pombe

* Pata usaidizi wa kitaalamu.
* Kagua afya yako.
* Punguza matumizi ya pombe kwa uangalifu.
* Fanya mabadiliko katika mtindo wako wa maisha.
* Jenga mfumo wa usaidizi.

[Maelezo zaidi yanaweza kupatikana kwenye findahelpline.com]

Matumizi ya Mfumo wa Recovery Kernel.

Matumizi ya pombe yanayosababisha tatizo · Kunywa sana · Bia / mvinyo / vilevi · Utendaji wa dawa na pombe.

⚠ CHANZO CHA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU | Duru ya Dharura: piga simu Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 au tuma ujumbe wa maandishi Befrienders Kenya: +254 722 178 177.

KUVUTWA NA POMBE KUNAWEZA KUWA HATARI. SOMA SEHEMU YA 3 KWANIA.

```

```

Tangazo kabla ya kuanza.

Mwongozo huu unaanza na jambo ambalo miongozo mingine yote ya programu ya Recovery Kernel haijaanza nayo: onyo la matibabu ambalo lazima lisomwe kabla ya kitu kingine chochote.

Uondoaji wa pombe unaweza kukuua. Sio kama mfano. Sio kama takwimu tu. Unaweza kusababisha mshtuko, arrhythmia ya moyo, na hali inayoitwa delirium tremens ambayo ina kiwango cha vifo hadi 15% bila matibabu. Hii si kweli kwa uondoaji wa bangi au uondoaji wa dawa za kutoa msisimko, hata kwa aina nyingi za uondoaji wa opioid. Hili ni ukweli maalum na tofauti kuhusu pombe - na pia kuhusu benzodiazepines, ambazo zina utendaji sawa.

Ikiwa wewe ni mtu ambaye hunywa sana na kila siku – yaani, unywa ili uweze kufanya kazi, unywa asubuhi, na unapata matetemeko au jasho au kichefuchefu unapokosa pombe kwa saa kadhaa – basi usisimame ghafla bila uangalifu wa matibabu. Mfumo wa Recovery Kernel ulio katika mwongozo huu unafaa kikamilifu kwa uponuzi wako. Lakini hatua ya kwanza si kutumia virutubisho. Ni kupiga simu kwa daktari au kliniki ya dharura au kituo cha kuondoa uraibu.

Kwa wale ambao hunywa sana au kwa wingi lakini hawana utegemezi wa kimwili—wale ambao hunywa kwa masuala mengine lakini hawanywi ili kuepuka dalili za kujiondoa—maelekezo yafuatayo yanatumika zaidi. Tofauti hii ni ya kitaalam na muhimu. Ikiwa huwezi kuwa na uhakika kuhusu kundi gani unalo, dhahiri kwamba wewe uko katika kundi lenye tahadhari zaidi na upate tathmini ya matibabu.

⚠ KAMA UMEKOSA MWILI WAKO NA POMBE, SIMAMA NA USOME HII SASA.

- Je, unakunywa kitu asubuhi ili kuacha kutetemeka?
- Je, unapata dalili kama vile jasho, moyo kukwama, au kichefuchefu unapotumia saa kadhaa bila kunywa pombe?
- Je, umewahi kupata kifafa au hali ya kuona vitu ambavyo si halisi unapokoma au kupunguza matumizi ya pombe?
- Je, umekuwa kunywa pombe kwa wingi na kila siku kwa wiki, miezi, au miaka?

Ikiwa umesema ndiyo kwa mojawapo ya maswali yaliyopo hapo juu: usisimame kunywa ghafla. Piga simu daktari wako, nenda katika kituo cha huduma za haraka, au wasiliana na kituo cha kusafisha uraibu kabla ya kupunguza au kuacha. Hii si pendekezo. Ni jambo la matibabu. Usafishaji wa uraibu unaosimamiwa na madaktari, pamoja na kupunguzwa kwa polepole kwa dawa za aina ya benzodiazepine, ni utaratibu wa kawaida. Unawaokoa watu. Tafadhali tumia huduma hiyo.

Baada ya kuwa katika hali thabiti kiafya – iwe kupitia utaratibu wa kuondoa dawa chini ya uangalizi au kwa sababu umehakikisha kwamba huna hatari ya kutegemea kimwili – mfumo kamili wa Recovery Kernel ulioelezwa hapa chini umekusudiwa kwa ajili ya hali yako binafsi na safari yako ya uponuzi.

Sehemu ya 1 — Kile ambacho Pombe ilifanya kwa Ubongo wako.

CENTURION - Sumu inayothibitishwa zaidi na jamii katika historia ya binadamu.

Pombe ni ya kipekee kati ya vitu vya kawaida ambavyo hutumikishwa kwa njia zisizo salama, kwani haifanyi kazi kupitia mfumo mmoja wa vipozi. Huathiri karibu kila mfumo muhimu wa neurotransmitter katika ubongo wakati huo huo - ndiyo maana dalili zake za kuacha matumizi ni ngumu zaidi na hatari kuliko zile za vitu vingine, na kwa nini ahueni yake inahitaji mbinu ya kina zaidi ya kibiolojia.

Kuelewa jinsi pombe ilivyofanya kazi – si kama tatizo la maadili, bali kama dawa – ndiyo msingi wa kila kitu kinachofuata.

Mifumo Mitano Iliyoharibiwa na Matumizi ya Pombe.

Mfumo.	Je, pombe ilifanyia nini?	Jinsi kuondoa dawa na uponyaji kunavyoonekana.
GABA (breki).	Vipokea maji vya GABA-A vilivyoongezwa - vinaongeza mfumo mkuu wa kuzuia utendaji wa ubongo. Pombe ni dawa inayofanya kazi kwa nguvu kwenye vipokea maji vya GABA-A. Utulivu, kupungua kwa wasiwasi, urahisi katika mahusiano ya kijamii, na usingizi - yote yanatokana na GABA.	Kwa matumizi ya muda mrefu, vipozi vya GABA hupungua idadi ili kuzingatia. Pale pombe inapokuwa imetoishwa, mfumo wa kuzuia utafifia wakati mfumo wa kuongeza kasi unaendelea bila udhibiti. Matokeo: hatari ya kifafa, mitetemo, wasiwasi mkubwa, na kukosa usingizi. Hii ni dharura ya matibabu inayohusiana na kuacha pombe ghafla.
Glutamati (huondoa mwendo).	Vipokea maji vya NMDA vilivyozuiwa — hupunguza usignali wa kusisimua. Ni kinyume cha kilichoendelezwa na dawa za kusisimua. Pombe husaidia kupunguza mfumo wa kusisimua.	Matumizi ya pombe kwa muda mrefu husababisha ongezeko la vipozi vya glutamate — ubongo hujaribu kukabiliana na kizuio kwa kuzalisha zaidi ya "vitu vya kuongeza kasi". Ukiondoa pombe: GABA inapungua, glutamate inaongezeka. Ubongo unafanya kazi kwa kasi hatari sana. Mshtuko (seizures) ni dalili kali za usawa huu wa kawaida.
Dopamini (ishara ya tuzo).	Imesababisha ongezeko la dopamini katika eneo la nucleus accumbens – kitovu cha furaha. Hii ni matokeo ya athari za GABA/glutamate, lakini	Mfumo wa dopamini hupungua kwa njia sawa na dawa za kutoa msisimko, lakini kwa kasi ndogo. Ukosefu wa furaha, upungufu wa motisha, na unyogovu katika kipindi cha uponuzi kutoka kwa pombe huonyesha kupungua kwa mfumo wa

	ndiyo sababu kwa nini pombe inasisimua, si tu kuleta utulivu.	dopamini pamoja na ukosefu wa GABA. Mfumo wa furaha pia haufanyi kazi, sio tu mfumo wa utulivu.
Serotoni.	Huongeza kasi kutoa serotonini—ikiwa na athari ya kuinua hali ya moyo kwa dozi ndogo. Matumizi makubwa na endelevu hupunguza utendaji wa mfumo wa serotonini.	Upungufu wa serotonini katika kipindi cha uponuzi unaweza kusababisha unyogovu, wasiwasi, hasira, na matatizo ya usingizi. Virutubisho kama vile 5-HTP, 5-MTHF, na vyakula vyenye asidi ya amino ya tryptophan vinakuwa muhimu kwa ajili ya kurejesha mfumo wa serotonini. Mara nyingi, hali hii inaweza kuchukuliwa kuwa unyogovu wa kawaida, lakini ni upungufu unaotokea katika kipindi cha uponuzi.
Mfumo wa opioid.	Huchochea utoaji wa vidonge vya asili vya opioid - beta-endorphini - ambavyo huchangia hisia ya umoja wa kijamii, kupunguza maumivu, na hali ya furaha inayohusiana na pombe, haswa kwa watu walio na jeni ya OPRM1 A118G.	Upungufu wa opioidi ndani ya mwili wakati wa uponuzi husababisha mzio kwa maumivu, ugumu katika kuunda uhusiano na wengine, na aina fulani ya hisia za kukosa kitu ambazo mara nyingi hufasiriwa vibaya kama hamu ya pombe, lakini ni kweli kwamba ni hamu ya hali ambayo pombe ilitoa, ya kuwa na endorphini. Aina ya jeni la OPRM1 huamua jinsi mtu anavyojibu matibabu ya naltrexone.

Tatizo la Acetaldehyde - Linalohusiana na Pombe Tu.

THE CENTURION — Sumu ambayo Ini lako Inajaribu Kuondoa.

Pombe hufyonzwa na mwili kupitia hatua mbili: kwanza inabadilika kuwa acetaldehyde (na enzyme ADH1B), kisha inabadilika kuwa acetate (na enzyme ALDH2). Acetaldehyde ni sumu moja kwa moja — huharibu DNA, protini, na utando wa seli, na husababisha dalili kama vile uwekaji rangi wa uso, kichefuchefu, na moyo kukonga haraka wakati wa hangover.

Njia hii ina tofauti za kijeni ambazo huathiri sana athari za pombe na hatari zinazohusiana nayo:

Mabadiliko ya jenetiki.	Biolojia.	Hii ina maana gani kwa uponuzi wako?
Tofauti ya haraka ya jeni la ADH1B (rs1229984).	Pompo huongeza haraka sana acetaldehyde – bidhaa hatari ambayo huchukua nafasi haraka kuliko ALDH2 inaweza kuondoa.	ADH1B inayofanya kazi haraka + ALDH2 inayofanya kazi polepole = uzoefu mbaya wa hangover, lakini kwa paradoksi hutoa kinga dhidi ya kunywa pombe sana. ADH1B inayofanya kazi haraka + ALDH2 inayofanya kazi haraka = utendaji bora lakini uwezo mkubwa wa kutumia pombe. Jua

		mchanganyiko wako.
ALDH2*2 variant (rs671) — jeni inayohusiana na "kufifia" kwa watu wa Asia.	Hupunguza au huondoa kazi ya enzi ambayo huondoa acetaldehyde. Mzali mmoja mwenye jeni moja (*1/*2): takriban asilimia 50 ya kazi, athari ya kuwashwa. Mbili zenye jeni mbili (*2/*2): karibu hakuna kazi, sumu kubwa.	U hali ya kuwa na jeni mbili sawa za ALDH2*2 huifanya matumizi ya pombe iwe hatari kiafya — acetaldehyde huchukiza hadi viwango vya sumu kila wakati mtu anapokunywa. Mabadiliko haya katika jeni yanaweza kulinda dhidi ya ulevi wa pombe (AUD), lakini hayazuia kabisa; watu wengine huendelea kunywa licha ya usumbufu mkubwa na wanaweza kukumbana na ulevi, pamoja na uharibifu zaidi kwa viungo vya mwili.
ALDH2*1/*1 (aina ya kawaida).	Uwezo kamili wa kuondoa acetaldehyde kutoka mwilini - aina inayopatikana kwa kawaida katika makabila ya Ulaya.	Hakuna kizuizi cha kimwili kwa matumizi ya pombe kutokana na njia hii. Uovu mwingine wa genetik (GABRA2, OPRM1, COMT) huamua hatari ya uraibu. Uharibifu wa ini unaotokea kutokana na matumizi ya mara kwa mara na mengi bado hutokea bila kujali ufanisi wa ALDH2; kiasi kinachotumwa ndicho huamua sumu kwenye ini.

Madhara ya Ulevi wa Pompo Sujala kwa Mwili Wako - Zaidi ya Ubongo.

THE CENTURION — Mfumo mzima ulikuwa umehusika.

Pombe si dawa tu inayoweza kuathiri ubongo. Miaka ya kunywa pombe kwa wingi husababisha athari katika mwili wote, na athari hizi lazima ziweze kutunzwa pamoja na urekebishaji wa mfumo mkuu wa neva wakati wa tiba.

- Ini: Ini lenye mafuta → hepatitis inayotokana na pombe → fibrosis ni mchakato unaoendelea kwa matumizi makubwa ya pombe bila udhibiti. Hata bila fibrosis, kazi ya ini mara nyingi huharibika sana, na kuathiri metabolisimu ya virutubisho na dawa zote zilizo kwenye mwongozo huu. Vipimo vya utendaji wa ini (LFT) vinapaswa kufanywa wakati wa mwanzo wa tiba.
- Upungufu wa vitamini B1 (thiamine): Pombe inazuia unyonyaji wa vitamini B1. Upungufu mkubwa wa vitamini B1 husababisha encephalopathy ya Wernicke - dharura ya neva inayohusisha mchanganyiko, utambuzi usio kawaida wa macho, na upotevu wa uratibu. Ikiwa umekuwa mtu anayekunywa pombe sana na unapata dalili zozote hizi, nenda kwenye chumba cha dharura mara moja. Matibabu ni vitamini B1 kwa kipimo kikuu. Hii si jambo la matumizi ya virutubisho - ni dharura ya matibabu.

- Upungufu wa magnesi: Pombe huongeza sana utoaji wa magnesi katika mkojo. Upungufu wa magnesi unaweza kuongeza msongo, matatizo ya usingizi, hatari ya arrhythmia ya moyo, na uwezekano wa kifafa—ambayo tayari ni hali kubwa kwa watu wanaopunguza pombe. Kurejesha viwango vya magnesi ndio tiba muhimu zaidi inayohitajika katika kipindi cha uponuzi kutoka kwa uraibu wa pombe.
- Uharibifu wa matumbo na microbiome: Pombe huharibu kizuizi cha matumbo, husumbua microbiome, na huunda uovuaji wa matumbo (kinachojulikana kama 'matumbo yaliyovuja') ambayo husababisha uvimbe wa mwili, mabadiliko ya hali ya hewa, na hamu. Mfumo wa uhusiano kati ya matumbo na ubongo (Protocol 09 na Centurian Paper 18 katika Kitabu Kuu) ni lengo kuu la ukarabati.
- Magonjwa ya moyo na mishipa: Matumizi mengi ya pombe kwa muda mrefu husababisha ugonjwa wa misuli ya moyo (cardiomyopathy), utambuzi usio kawaida wa moyo (arrhythmia, haswa atrial fibrillation), na ongezeko la shinikizo la damu. Tathmini ya afya ya moyo na mishipa inapaswa kuwa sehemu ya tathmini ya matibabu katika hatua za mwanzo za uponyaji.
- Udhihirishaji wa kinga: Matumizi ya pombe kwa muda mrefu hupunguza uwezo wa mfumo wa kinga. Watu wengi katika hatua za awali za uponyaji kutoka kwa uraibu wa pombe huwa na udhihirishaji hafifu wa kinga. Lishe na usingizi ni zana kuu za kurejesha mfumo wa kinga.

Sehemu ya 2 — Mpango Wako wa Kijeni.

Ugonjwa wa matumizi ya pombe una moja ya viwango vya juu zaidi vya urithi kati ya magonjwa yote katika sayansi ya tiba — takriban 50-60%. Hii si hatima. Ni mchakato wa kibiolojia ambao unaweza kueleweka, kufanyiwa kazi, na kutatuliwa. Mfumo wa genomi wa Recovery Kernel unaonyesha mifumo maalum ya kibiolojia ambayo yaliifanya pombe ionekane kuwa muhimu, na ambayo yanahitaji msaada wa dharura katika kipindi cha uponuzi.

Paneli ya Uchunguzi wa DNA kwa Ajili ya Kurejesha Afya Kutokana na Matumizi ya Pombe.

Jeni.	Inachokontroli.	Tofauti muhimu.	Uhusiano na uponyaji wa ulevi.
GABRA2	Mapokeleaji ya GABA-A, sehemu alfa-2 — kiwango cha msingi cha utulivu.	rs279858 / rs279845 - aina ya mchanganyiko wa jeni inayohusishwa na hatari kubwa.	Jeni muhimu zaidi inayohusiana na pombe katika mfumo wa Recovery Kernel. Mabadiliko ya hatari hupunguza sana nguvu ya kawaida ya usizuizi wa GABA—mfumo wa "breki" wa ubongo hutendua kwa nguvu ndogo kila wakati. Pombe huamsha mfumo huu dhaifu, na kusababisha hisia za kupumzika ambazo ni za kipekee sana kwa aina hii ya mtu. Kila mtu anayehitaji tiba lazima ajenge msaada mbadala wa GABA—ikiwa ni pamoja na magnesi, mbinu zinazosaidia GABA, na kupunguza msongo—kama vipaumbele vya kwanza.
OPRM1	Mpokeaji wa mu-opioidi — jibu la endorfini na thawabu ya uhusiano wa kijamii.	A118G (rs1799971)	Watu wenye hali ya A118G huonyesha ongezeko kubwa la utoaji wa dopamine katika eneo la nucleus accumbens wakati wanapokunywa pombe—hali ambayo inatoa hisia kali zaidi ya furaha kuliko wale walio na aina ya jeni ya A/A. Hii ndiyo sababu kuu inayoweza kutabiri matokeo ya matibabu kwa dawa ya Naloxone kwa wagonjwa wenye tatizo la unywaji pombe. Ikiwa una hali ya A118G, inawezekana kwamba dawa ya Naloxone itakuwa na ufanisi mkubwa kwako kuliko kwa mgonjwa wa kawaida. Tafadhali mjulishe daktari wako kuhusu hili.
COMT	Uharaka wa	Val158Met	COMT polepole (Met/Met, muundo

	kuondolewa kwa kemikali za dopamine na msongo.	(rs4680)	wa Sage) huonekana sana katika matatizo ya unywaji pombe – ubongo una wasiwasi ambao hauwezi kupumzika hutumia pombe kwa sababu inaboresha kazi ya GABA, ambayo ni njia bora zaidi ya kupunguza msongo. Usimamizi wa wasiwasi ndio mkakati mkuu wa uponuzi kwa watu wenye muundo huu. Pia kuna COMT haraka (Warrior), ambao ni watu wanaonywa kwa ajili ya burudani na hutafuta usukani kutoka kwenye madhara ya ziada za dopamine zinazotokana na pombe.
ALDH2	Dehydrogenasi ya aldehyde 2 — utoaji wa acetaldehyde.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Muhimu sana kwa ajili ya kuelewa wasifu wa hatari na kiwango cha uharibifu wa mwili. *2/*2 watu wenye jeni moja ambao walikuwa wakinywa licha ya usumbufu mkubwa wana uharibifu mkubwa wa viungo unaosababishwa na acetaldehyde, na ambayo itifaki za kawaida za uponyaji lazima ziizingatie. Vipimo vya utendaji wa ini ni muhimu. N-acetyl cysteine na virutubisho vya kusaidia ini vinahitajika sana.
ADH1B	Dehydrogenasi ya pombe - hubadilisha pombe kuwa acetaldehyde.	rs1229984 (tovuti haraka dhidi ya tovuti polepole).	ADH1B ya haraka (allele ya His48) hutoa acetaldehyde kwa kasi zaidi – na hivyo huleta udhibiti wa asili lakini pia husababisha hatari kubwa ya sumu ikiwa unyaji unaendelea. ADH1B ya polepole inaruhusu matumizi makubwa ya pombe kabla ya mkusanyiko wa acetaldehyde – na hii inaweza kuhusishwa na hatari kubwa zaidi ya ulevi katika baadhi ya makundi ya watu.
MTHFR	Uongezaji wa methali - msingi wa utengenezaji wote wa vichocheo vya neva.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Pombe hupunguza vitamini B9 (folate) na husababisha usumbufu katika michakato ya methylation. Kwa watu walio na aina fulani za jeni ya MTHFR, hii huongeza upungufu uliopo—na kusababisha uharibifu mkubwa katika utengenezaji wa neurotransmitters. Matumizi ya 5-MTHF na methylcobalamin ni muhimu sana na mara nyingi husababisha maboresho makubwa mapema katika hali hiyo.
DRD2 / ANKK1	Uwingi wa viongezo vya	Taq1A (rs1800497)	Alleli A1 (inayoongoza kwa upungufu wa uwepo wa D2) ina uhusiano na

	dopamine aina ya D2.		matumizi ya pombe yanayosababisha utegemezi, kupitia njia ya Sindromo la Upungufu wa Tuzo. Pombe hutoa uponyaji wa homoni ya dopamine kwa ubongo ambao una upungufu wa tuzo. Kila mtu anayeweza kupona lazima ajenge vyanzo vingi vya dopamine – hali hii haitawezekana kumfanya mtu kuwa na hisia za kuridhika bila kujenga mfumo maalum wa tuzo.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Ufyonzaji wa serotonini.	Alleli fupi	Watu wenye urefu mfupi/sio wa kutosha wana uwezekano mkubwa wa kuwa na wasiwasi na hatari kubwa ya uraibu wa pombe, hasa kwa wale ambao hutumia pombe ili kupunguza wasiwasi. Kurekebisha viwango vya serotonin kupitia 5-HTP, 5-MTHF, na lishe iliyojaa tryptophan husaidia kushughulikia tatizo la kibiolojia moja kwa moja. Madawa ya aina ya SSRI yanaweza kuwa yanafaa kulingana na ukali wa hali hiyo; ongea na daktari.
CYP2E1	Cytochrome P450 2E1 - huondoa sumu ya pombe katika ini; hutoa aina za oksijeni zenye uwezo wa kusababisha uharibifu.	Polimorfimu kadhaa (rs2031920, rs3813867).	Uongezaji mkubwa wa CYP2E1 huongeza msongo wa oksijeni unaotokana na michakato ya kumeng'enya pombe—na hivyo kuongeza uharibifu wa ini na uvimbe wa neva. N-acetyl cysteine (NAC) na msaada wa kingamvu (glutathione precursors, alpha-lipoic acid) ni muhimu sana kwa hali hii.
CYP2C19 / CYP2D6	Mchakato wa kumeng'enyeka kwa dawa nyingi zinazotumika katika tiba ya ulevi.	Tofauti za kimuujenzi zinazochangia utaratibu hafifu hadi wa haraka sana wa kumeng'enyeka kwa dawa.	Huathiri metabolisma ya dawa kama vile naltrexone (CYP3A4), acamprosate (haitelekezwi na CYP, bali huendeshwa na figo), disulfiram, na dawa nyingi za kisaikolojia ambazo hutumika katika matibabu ya hali mbili. Watu ambao hu metabolize dawa kwa kasi ndogo hupata viwango vya juu zaidi vya dawa; wale ambao hu metabolize dawa kwa kasi sana wanaweza kupata athari zisizo za kutosha. Hii ni muhimu kwa upangaji bora wa matibabu.

Uainishaji wa sifa bila matokeo ya vipimo.

Vifaa vya utambuzi vilivyomo katika kitabu hiki vinafaa moja kwa moja hapa. Uliza mwenyewe:

- Je, pombe ilikusaidia hasa kwa kupunguza wasiwasi, kutuliza akili, na kufanya hali za kijamii ziwe rahisi? Huenda una aina ya COMT (Met/Met) pamoja na hatari kubwa ya GABRA2. Wasiwasi ndio lengo lako kuu la uponuzi.
- Je, pombe ilikufanya ujisikie hai, mchangamfu, mwenye ujasiri, na unaendelea? → Inaweza kuwa mfumo wa tuzo wa kijamii, labda kutokana na OPRM1 A118G pamoja na COMT ya aina "Warrior". Kipaumbele ni kusaidia mfumo wa endorfini na utendaji wa dopamine.
- Je, kuna historia ya matumizi ya pombe yanayohusisha utaratibu wa ugonjwa katika familia yako kwa vizazi kadhaa? → Kuna uwezekano kwamba upungufu wa jeni la DRD2 na tofauti za jeni la GABRA2. Uharibifu wa mishipa ya damu (RDS) huenda ni sababu muhimu.
- Je, pombe ilisababisha usumbufu wa kimwili zaidi kwako (kujitokeza rangi, moyo kukonga haraka) kuliko walivyopata wengine? → Inawezekana kuwa una aina ya haraka ya jeni ya ADH1B au ALDH2. Kutoa msaada kwa ini ni muhimu sana.
- Je, dawa za kuzuia unyogovu hazikukusaidia kabisa? Je, virutubisho vya folati vlikuwa na msaada? Inawezekana kuna uhusiano na jeni ya MTHFR. Anza kutumia 5-MTHF mara moja.

Sehemu ya 3 — Itifaki ya Usafishaji.

⚠ SOMA SEHEMU HII KABLA YA KUFANYA HATUA MENGINE IKIWA UNAKONYWA SASA.

3.1 — Usafishaji wa Kisaikolojia: Ni lini unahitajika?

CENTURION - Kile ambacho hakiwezi kuvuka bila usaidizi wa matibabu.

Uondoaji wa pombe ndio tu aina ya uondoaji wa dawa ambayo mfuatano huu unaweza kutokea, umeandikwa, na hutokea bila onyo: wasiwasi → utetemezi → kusisimka → kifafa → hali ya akili iliyoharibika (delirium tremens) → kifo. Mfuatano huu unaweza kuanza ndani ya saa 6-48 baada ya kunywa pombe ya mwisho kwa mtu ambaye amekuwa na utegemezi wa kimwili.

Usafishaji wa dawa ya kisaikolojia (detox) ni lazima—si tu kupendekezwa—ikiwa unakidhi vigezo vifuatavyo:

- Unakunywa kila siku na umekuwa ukifanya hivyo kwa zaidi ya wiki 2-3.
- Unapata dalili zozote za kimwili wakati unapostaarifu pombe, kama vile kutetemeka, jasho, moyo kukoroma haraka, kichefuchefu, na wasiwasi ambao husababishwa na pombe.
- Je, umewahi kupata mshtuko wakati wa kukatika kwa pombe?
- Umewahi kupata hali ya delirium tremens - ambayo ni pamoja na mchanganyiko wa akili, maono ya uwongo, homa, na wasiwasi mkubwa.
- Unaweza pia kutumia dawa za aina ya benzodiazepine au dawa zingine zinazohusiana na GABA — kuacha dawa hizi pamoja kuna hatari sana.
- Una aina hatari ya jeni la GABRA2 — ikiwa unajua hili, jaribu kuwajulisha timu yako inayoshughulikia utokomeaji wa dawa.

Inaonekanaje kusafisha mwili kutokana na dawa?

Matibabu ya kuondoa dawa nje ya hospitali: inafaa kwa watu wenye utegemezi hafifu hadi wa wastani, wana mazingira salama nyumbani, na wanahitaji mawasiliano ya kila siku na madaktari. Dawa za kupunguza hatua (kwa kawaida diazepam au chlordiazepoxide) huagizwa ili kuzuia kifafa wakati ubongo unarejesha utendaji wake.

Matibabu ya kuondoa dawa mwilini huku ukikaa hospitali: inahitajika kwa watu wenye utegemezi mkubwa, historia ya kifafa, wasio na hali nzuri za GABRA2, matatizo mengine ya kiafya, au ambao hawana mazingira salama nyumbani. Muda wake ni siku 3-7, na kufuatiliwa kwa uangalifu waendelee.

Itifaki ya CIWA: Tathmini ya Kliniki ya Magonjwa ya Kutoa Pompo - ni zana kuu ambayo timu za matibabu hutumia kutambua na kusimamia ukali wa dalili za kutoa pompo. Uliza timu yako ya tiba kutoka kwa uraibu kuhusu hiyo. Kuielewa hukusaidia kuwasilisha dalili zako kwa usahihi.

⚠ USIWEKE VITABIBU VYA ASILI BADALA YA MATIBABU YA KIMATIBU KWA UTEGEMEZI WA KIBAINI. VITABIBU VYA ASILI HAVELINUKI MICHUBATI YA UTOWE.

Protocole ya virutubisho na peptidi iliyo katika mwongozo huu huanza baada ya utulivu wa matibabu – si badala yake. Ikiwa huendi kutokana na utegemezi wa kimwili, au mara tu unapomaliza tiba ya dawa, mfumo wa ujenzi wa kibiolojia ulio hapa chini unafaa kikamilifu.

3.2 - Mfumo wa Ondoa Madawa: Baada ya Kufanyiwa Usafi wa Kimatibabu.

CENTURION - Kile ambacho ubongo unavyopita.

Muktadha haujatolewa. Tafadhali toa muktadha ili nipange matarajio kwa wakati unaofaa.	Baiolojia.	Dalili.	Nifanye nini?
Saa 6-24 (ikiwa hauna uangalizi wa matibabu - tafuta msaada).	Mifumo ya GABA yanashindwa wakati pombe inapokuwa nje ya mwili; mifumo ya glutamate inaongezeka bila udhibiti.	Ugonjwa wa kutetemeka, jasho, wasiwasi, moyo kukonga haraka, kichefuchefu, usiku kuusingia.	HII NI SEHEMU YA MATIBABU. Piga simu kwa daktari, tembelea kituo cha huduma ya haraka, au piga nambari Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112. Usijaribu kushughulikia hili peke yako ikiwa una utegemezi wa kimwili.
Saa 24-72 (wakati wa hatari kubwa ya matibabu).	Usawa wa juu wa GABA na glutamate; ongezeko kubwa la homoni ya cortisol; mfumo wa neva wa moja kwa moja umepotoka.	Hamasa kubwa, machungu ya akili, hali inayoweza kuonekana kama mirimu, hatari ya kifafa.	Usimamizi wa matibabu unahitajika kwa watu walio na utegemezi wa kimwili. Ikiwa kuna usimamizi wa matibabu: tumia protokoli ya dawa za aina ya benzodiazepine ili kudhibiti upungufu wa GABA. Anza kutumia vitamini B1 (thiamine) kwa kipimo cha juu mara moja - kuzuia ugonjwa wa Wernicke ni jambo la dharura.
Siku za 3-7	Hatari kubwa ya	Uchovu mkubwa,	Anza matumizi ya

(utulivu).	matibabu imepungua; mifumo ya GABA yanaanza kurejea hali ya kawaida; glutamate inasaidia utulivu; lakini bado kuna usumbufu mkubwa wa kemikali katika ubongo.	hisia kali, matatizo ya usingizi, unyogovu, ugumu wa kufikiri, hamu kubwa.	virutubisho (Sehemu ya 4). Kulala ni muhimu sana— ubongo unafufuka unahitaji sana usingizi. Anza mpango wa lishe— mfumo ambao umepunguzwa unahitaji nyenzo za kujirekebisha. Ruhusu uchovu.
Wiki ya 1-4 (Kujenga Upya).	Uwingi wa vipokezi vya GABA unaongezeka; glutamate inaendelea kuwa katika kiwango cha kawaida; mifumo ya dopamini na serotonini yanaanza kupona; ini inaanza kurejesha utendaji wake.	Hamisho ya wasiwasi, unyogovu, matatizo ya kulala, mabadiliko ya hisia, na hamu ambazo huja kwa mara kadhaa badala ya kuendelea.	Protocoli kamili ya nyongeza inaendelea. Mazoezi yanaanza - BDNF ndiyo ishara ya urekebishaji. Matukio ya PAWS yanaweza kutokea - angalia Sehemu ya 3.3. Anzisha mwongozo wa protokoli (Sehemu ya 7).
Miezi ya 1 hadi 6.	Upondfu mkubwa wa vipokezi vya GABA; urekebishaji wa serotonini na dopamini; upondfu wa ini ikiwa mtu amesimama kunywa; kiasi cha ubongo kinaanza kuongezeka (kunywaji pombe husababisha kupungua kwa kiasi cha ubongo, ambacho hurejelea wakati mtu anapomaliza kunywa).	Maendeleo yanayofanyika kwa hatua, lakini na changamoto za muda mfupi; uwezo wa kufikiri unaongezeka; hisia zinazidi kuwa nyingi; usingizi unarejea kwenye hali ya kawaida; afya ya kimwili inaboreshwa kwa kiasi kinachoweza kupimika.	Hii ndio wakati ambapo utiifu wa dawa unahisi kama jambo kamili, sio tu kutokuwa na kitu fulani. Ubongo unaendelea kujirekebisha kwa njia zinazoonekana kwenye picha za MRI. Kazi inayofanywa sasa huamua ubora wa muongo ujao.
Miezi 6-24+.	Kiasi cha ubongo kimerudishwa kwa kiasi kikubwa; mifumo ya GABA na glutamate imerekebishwa; viwango vya dopamine na serotonin vimerudi kwenye hali ya kawaida; afya ya ini imerudika kwa kiasi kikubwa kwa wengi	Urekebishaji wa kawaida wa hisia, utambuzi, na furaha; hamu za mara kwa mara huonekana hasa katika hali fulani; ufurahia kweli wa maisha bila pombe unaweza kupatikana.	Utafiti unaonyesha kwamba ubongo wa mtu ambaye amepona na ulevi baada ya miezi 12 hadi 24, unaweza kuonyesha maboresho yanayoweza kupimika katika hasara ya tishu za kijivu iliyosababishwa na matumizi ya mara kwa mara ya pombe. Hii ni mojawapo ya hoja muhimu zaidi za kisayansi zinazounga mkono utumiaji wa muda mrefu wa

	ambao hawana ugonjwa wa ini.		hali ya kuwa bila ulevi.

3.3 — Sindromo ya Ondoa Matatizo Baada ya Kutoa Pombe katika Kipindi cha Uponyaji.

⚠ MATUKIO YA UTONDO WA BINAFSI YANAWEZA KUWA NA DURA YA MIAKA MIWILI. HII SI KUREJELEA. HUYU NI SAYANSI YA UBUNGO.

Sindromo ya baada ya utokomeaji wa matumizi ya pombe inaweza kudumu kwa muda mrefu na kuwa kali sana. Mifumo ya GABA na glutamate ambayo ilikuwa imebadilika kwa muda mrefu hairejee hali yake ya kawaida na kuendelea kuwa katika hali hiyo—badala yake, hupungua na kuinuka wakati wa kipindi cha uponuzi, na kusababisha matukio ya wasiwasi mkali, unyogovu, utulivu usoni, na hamu ambayo inaweza kuwa sawa kabisa na dalili za utokomeaji wa matumizi.

PAWS kwa kawaida husababishwa na: msongo wa mawazo, usingizi hafifu, ugonjwa, huzuni, migogoro, vyakula vya sukari nyingi, kahawa, na kuwepo kwa mazingira yanayohusiana na pombe. Genotipa ya GABRA2 inayozidi hatari inaweza kusababisha PAWS kuwa kali zaidi na kudumu kwa muda mrefu.

Wakati wa tukio la PAWS: rudi kwenye Hatua ya 01 (Kichunguzi) iliyo katika Kitabu Kuu. Ongeza magnesiamu. Wasiliana na watu ambao wanakusaidia. Usieleze tukio hilo kama ushahidi kwamba ahueni haifanyi kazi. Ni mfumo wa neva unafanyia marekebisho, sio kukosa kufanya kazi.

Sehemu ya 4 - Urekebishaji wa Kibiolojia

Sehemu hii inaeleza kuhusu urekebishaji wa mifumo mitano ambayo pombe iliharibu: usawa wa GABA/glutamate, dopamine, serotonin, mfumo wa opioid/endorphin, na msingi wa methylation ambao huunda kila aina ya utengenezaji wa neurotransmitter. Haya hayarekebishwi kwa mtiririko; badala yake, yanaendelezwa wakati huo huo, huku kipaumbele kinachotolewa kinategemea muundo wako maalum wa jeni na hali yako ya kliniki.

Zungumza na daktari wako au mfamasia kabla ya kuanza, hasa kwa sababu magonjwa ya ini ni kawaida katika kipindi cha uponyaji wa uraibu. Baadhi ya virutubisho vinaweza kuwa hatari kwa wagonjwa wenye magonjwa ya ini.

4.1 — Kujaza Virutubishi kwa Haraka katika Hali ya Dharura.

THE CENTURION - Mwili ulikuwa umepungukiwa na lishe huku matumizi ya pombe yakiendelea.

Matumizi ya pombe kwa muda mrefu na kiasi kikubwa husababisha tatizo la lishe ambalo lazima litatuliwe kabla ya virutubisho vingine vya uponuzi vinaweza kufanya kazi vizuri. Ubongo ambao umepunguzwa hauna uwezo wa kutengeneza vichocheo (neurotransmitters) bila viashiria (precursors). Viashiria hivyo haviwezi kubadilishwa bila msaada wa vitu vingine (cofactors). Vitu hivyo vimeharibiwa kwa muda mrefu kutokana na matumizi ya pombe.

Lishe.	Kipaumbele.	Dosi iliyokusudiwa.	Kwa nini virutubisho hivi ni muhimu katika uponyaji kutoka kwa ulevi?
Thiamini (Vitamini B1)	Siku ya 1.	100–500mg kwa siku.	Encephalopathy ya Wernicke: Matumizi ya pombe huzuia unyonyaji wa vitamini B1 (thiamine) – upungufu mkubwa husababisha uharibifu usiobadilika kwenye mfumo wa neva. Ikiwa kuna mchanganyiko, matatizo ya kumbukumbu, au utambuzi usio kawaida wa macho, basi vitamini B1 kwa kipimo cha juu kupitia sindano (IV) inahitajika haraka – kwenda katika hospitali. Kwa wengine: vitamini B1 ni virutubisho muhimu zaidi siku ya kwanza ya uponyaji.
Magnesiamu glisinati.	Siku ya 1.	400-600mg ya dutu inayofaa kila siku.	Matumizi ya pombe huongeza sana upoteaji wa magnesi katika mkojo. Upungufu wa magnesi unaweza kuongeza hatari ya kifafa,

			arrhythmia ya moyo, wasiwasi, na utulivu usoni—ambayo tayari ni matatizo kwa watu wanaopona kutokana na uraibu wa pombe. Tumia aina ya glycinate ili kupata absorption bora na athari za neva. Gawa dozi kuwa sehemu mbili: asubuhi na jioni.
Vitamini B-Complex (vilivyokamilishwa kwa methylation).	Siku ya kwanza - Hatari.	Vitamini vya B kamili, ikiwa na aina zilizoboreshwa (methylated).	Pombe hupunguza vitamini zote za aina ya B: B1, B2, B3, B5, B6, B9, na B12. Tumia virutubisho vya vitamini za B ambavyo vimejumuishwa na fomu zilizoboreshwa (methylcobalamin, methylfolate) - si cyanocobalamin au folic acid. Mfumo wa uongezaji ambao umepunguzwa hauwezi kubadilisha fomu zisizo na kazi.
5-MTHF (L-methylfolate)	Siku ya kwanza, hali ya juu.	Mikrogramu 400-1000 kila siku.	Pombe husababisha upungufu wa vitamini B9 (folate), na usaidizi wa kawaida wa asidi ya folic haziwezi kurekebisha matatizo ya utendaji wa genji MTHFR. 5-MTHF inazunguka kabisa enjimu ya MTHFR na hutoa folate iliyofanya kazi moja kwa moja kwenye njia za usongeaji wa neurotransmitters. Mara nyingi husababisha maboresho yanayoonekana katika hali ya mhemko ndani ya wiki 1-2.
Zinki.	Siku ya kwanza, hali ya juu.	Mimea ya 25-30mg kila siku, pamoja na chakula.	Pombe inaweza kupunguza kiwango cha zinki katika mwili. Zinki inahitajika kwa utendaji wa receptor ya GABA, usongezaji wa dopamine, kazi ya kinga, na uponyaji wa majeraha. Kufufuka kutoka ulevi wa pombe huweka mifumo yote hii chini ya shinikizo wakati huo huo. Zinki ni madini ambayo husaidia katika ukarabati wa mifumo mingi.
Vitamini D3 + K2.	Juu - Wiki ya 1	3000-5000 IU ya vitamini D3 pamoja na 100 mcg ya vitamini K2 kila siku.	Watu wanaokunywa pombe kwa wingi huwa na upungufu wa vitamini D. Vitamini D3 husimamia utendaji wa jeni, hali ya moyo, kinga, na usongeaji wa GABA. Vitamini K2 huhakikisha kwamba kalsiamu iliyosongeshwa na D3 huenda kwenye mifupa badala ya mishipa. Chukua pamoja na chakula chenye mafuta ili iongezwe katika mwili.

Vitamini C.	Wiki ya 1	Mimea 500-2000mg kila siku, imegawanywa.	Antioxidant yenye nguvu ambayo husaidia kupunguza msongo wa oksijeni unaotokea wakati mtu anapokuwa akiondoka kwa pombe. Pia inasaidia katika uundaji wa collagen (pombe huharibu ngozi, utando wa tumbo, na tishu zinazounganisha), kazi ya kinga ya mwili, na uundaji wa dopamine (ni sehemu muhimu katika mchakato wa uundaji wa dopamine).
Protini na msaada wa asidi ya amino.	Siku ya kwanza, hali ya juu.	Gramu 0.8–1 kwa kila pauni ya uzito wa mwili, kila siku.	Pombe hupunguza hamu ya kula na hutoa kalori tupu ambazo huziba nafasi inayopaswa kuchukuliwa na protini. Hata kama vitamina na madini mengine yanapatikana, ukosefu wa asidi za amino unazuia mwili kutengeneza vichocheo vya neva. Protini ndiyo nyenzo muhimu. Lenga kula gramu 30-50 za protini kwa kila mlo. Chakula cha aina ya mayai, samaki, kuku, mtindi wa Kigiriki, na mbegu ni vyenye protini. Ikiwa hamu ya kula imepungua, kutumia vinywaji vya protini (protein shakes) inaweza kuwa sahihi.

4.2 — Kurejesha Mifumo ya GABA.

THE CENTURION — Kufanya Upya Mfumo wa Breki ambao Ulikuwa Umekopeshwa kwa Miaka Mingi.

Mifumo ya GABA hayarekebishwi kupitia virutubisho kama vile mifumo ya dopamine ambayo inaweza kuongezewa kwa sehemu kwa kutumia vitu ambavyo huunda dopamini. Kuongezeka kwa idadi ya vipozi vya GABA ni mchakato wa kimuundo ambao hutokea kupitia utulivu na muda. Kile ambacho virutubisho vinaweza kufanya ni kusaidia hali zinazoruhusu ongezeko hili kutokea kwa usalama na ufanisi.

Lishe ya ziada / njia.	Kiwango.	Wakati.	Jukumu katika uponyaji wa GABA.
Magnesiamu glisinati (kurudia).	300-400mg ya dutu iliyo ndani.	Asubuhi na jioni.	Nyongeza muhimu zaidi inayosaidia GABA. Magnesiamu ni kizuia cha NMDA - hupunguza sumu ya glutamate - NA inahitajika kwa utengenezaji wa GABA, na pia inasaidia kazi ya

			receptor ya GABA-A. Inatatua usawa usio sawa kati ya GABA na glutamate kutoka pande zote mbili wakati huo huo. Hakuna nyongeza bora zaidi inayoweza kutumika kwa mfumo mkuu unaathirika na utokomeaji wa pombe.
L-Theanine	200–400mg	Kama inavyohitajika, hasa kwa masuala ya usimamizi wa dawa (PM).	Huongeza GABA na glycine; husaidia hali ya mawimbi ya ubongo aina ya alpha. Haizalisha usingizi. Haufanyi utegemezi. Inatoa utulivu halisi bila hatari ya uraibu inayopatikana katika dawa za benzodiazepine, ambayo ni muhimu katika tiba ya ulevi wa pombe, ambapo matumizi ya benzodiazepine yanaweza kusababisha kurudi kwenye ulevi.
Taurini.	Maji 500-2000mg kwa siku.	Pamoja na milo.	Taurini ni asidi ya amino ambayo inaweza kufanana na GABA na hufanya kazi kwenye vipozi vya GABA-A. Pombe husababisha upungufu mkubwa wa taurini. Matumizi ya taurini katika kipindi cha uponuzi kutoka kwa ulevi yamefanyiwa utafiti, na matokeo chanya yameripotiwa kuhusu wasiwasi wa uponuzi na kinga ya ini. Ni virutubisho vya hatua mbili: vinatuliza mfumo mkuu wa neva NA hulinda ini.
Inositol.	2-12g kwa siku (ongeza polepole).	Dawa huwekwa kwa dozi ndogo na hutiwa pamoja na chakula.	Inahakikisha usawa wa receptors za GABA na serotonini. Matumizi ya inositol kwa kipimo kikubwa yana uthibitisho wa kupunguza wasiwasi na OCD (ulimwengu unaoendelea katika matibabu ya ulevi). Inasaidia njia za ishara za insulini ambazo zimeharibiwa na usumbufu wa sukari kwenye damu unaosababishwa na pombe.
GABA (ongezeko la moja kwa moja).	250–750mg	Jioni.	GABA yenyewe huenda haipitii kikwepesi kizuizi cha

			damu na ubongo. Hata hivyo, vipokezi vya GABA vilivyoko katika sehemu nyingine za mwili na shughuli ya GABA kwenye matumbo husaidia kupunguza wasiwasi, na uzoefu fulani wa kimatibabu unaunga mkono matumizi yake katika kutibu wasiwasi. Phenibut (ambayo ni derivative ya GABA) HAIHESHIMIWI - inaweza kuongeza utegemezi na inabadilisha utegemezi mmoja wa aina ya GABA kwa utegemezi mwingine.
Dondoo ya limau (Melissa officinalis).	300-600mg iliyopimwa.	Jioni.	Kiwepo cha transfereza ya GABA - hupunguza kasi ya uharibifu wa GABA, na hivyo kuongeza kiasi cha GABA kinachopatikana. Ina athari nyepesi za kupunguza wasiwasi. Ni mojawapo ya chaguo salama zaidi ya asili ambayo husaidia GABA, na haisababishi utegemezi. Inafaa katika kipindi cha wiki 2 hadi 8 wakati wasiwasi ndio tatizo kuu.

4.3 — Urekebishaji wa Serotonini na Dopamini

Baada ya dharura ya lishe kutatuliwa na mfumo wa GABA unaidhinishwa, urekebishaji wa serotonini na dopamini unakuwa malengo makuu ya kibaolojia. Mifumo hii iliharibiwa kwa muda mrefu na pombe, na ndiyo chanzo cha unyogovu, upotevu wa furaha, na upungufu wa motisha ambao husababisha kurudi kwenye matumizi ya pombe katika kipindi cha uponuzi.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu pombe.
5-HTP (mbele ya serotonini).	50–200mg	Jioni - dakika 30 kabla ya kulala.	Serotonini hupunguzwa na matumizi ya mara kwa mara ya pombe. 5-HTP huwapa mwili kitu ambacho hutengeneza moja kwa moja serotonini. Anza na dozi ya 50mg - ikiwa unaivumilia, ongeza dozi. Usichanganye na dawa za aina ya SSRI au

			SNRI bila ushauri wa daktari (kwa sababu kuna hatari ya ugonjwa wa serotonini). Usitumie asubuhi kama vile hali nzuri inakufanya uwe na wasiwasi. Kutumia dawa jioni huunga mkono mchakato wa kubadilisha serotonini kuwa melatonin ili kusaidia kulala.
L-Triptofani	500–2000mg	Jioni, mbali na protini.	Badala au nyongeza ya 5-HTP - hufanya kazi kwa kasi kidogo kwani inahitaji hatua ya ziada ya mabadiliko. Inaweza kusababisha athari ndogo kuliko 5-HTP kwa watu wengine walio na hisia kali. Kuchanganya tryptophan na 5-HTP kwa dozi ndogo za kila moja ni chaguo kwa wale ambao hupata msukumo mkubwa kutokana na mojawapo ya dawa hizo pekee.
L-Tirosini / NALT	500–1500mg	Asubuhi, bila protini.	Mchangamwakiboko wa dopamini. Husaidia katika hali ya kutokuwa na furaha na upungufu wa motisha wakati wa uponyaji kutoka kwa ulevi, hasa kwa watu wenye aina "Warrior" ya COMT au upungufu wa DRD2, ambapo usaidizi wa dopamini ni muhimu sana. Anza kutumia baada ya siku 7, wakati hatua kali zimepita. Usitumie pamoja na dawa za aina ya MAOI.
Hakuna maelezo.	400–800mg	Asubuhi, mbali na chakula.	Mchangamwakazi wa kawaida wa methili - husaidia moja kwa moja utengenezaji wa dopamine na serotonin, pamoja na njia za methylation zinazohusika katika michakato yao. Kuna ushahidi wa unyogovu wakati wa uponyaji kutoka ulevi wa pombe. TAHADHARI: haifai kwa wagonjwa wenye hali ya bipolar; inaweza kusababisha mania. Angalia mwingiliano wa CYP na dawa yoyote. Anza kwa kipimo kidogo.

Rhodiola rosea	300-600mg	Asubuhi.	Urekebishaji wa dopamine na serotonini; kichocheo cha mwili; kupunguza uchovu. Ina athari ya kuzuia unyogovu, na kuna ushahidi thabiti. Ni muhimu sana katika wiki za 2 hadi 8 wakati motisha na nguvu ni ndogo, lakini matumizi ya viungo pekee hayatoshi. Usitumie jioni—inaweza kusisimua.

4.4 - Itifaki ya Usaidizi wa Ini.

THE CENTURION - Chombo ambacho kilichakatwa kila kitu sasa lazima kituponye.

⚠ Ikiwa una ugonjwa wa ini, hali ya ini inayojulikana kama cirrhosis, au viwango vya juu sana vya LFTs, wasiliana na daktari wako kabla ya kuanza programu yoyote ya virutubisho. Virutubisho vingine vinaweza kuwa hatari kwa ini hata wakati vinapotumika salama katika hali nzuri ya ini.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Jukumu maalum la ini.
NAC (N-Acetylcysteine).	Mg 600-1200 mara mbili kwa siku.	Asubuhi na jioni, pamoja na chakula.	Mchangamwakiboko wa glutathionine - NAC huongeza glutathionine, ambayo ni kingo kikuu cha kinga na molekuli ya usafi ya ini. Pombe hupunguza sana glutathionine katika ini. NAC ni mojawapo ya virutubisho vilivyothibitishwa zaidi kuongoa ini na wakati huo huo hupunguza hamu ya pombe kupitia udhibiti wa glutamate. Ni muhimu kwa matumizi mawili.
Mwarobain (silimarin).	140–420mg iliyopimwa (70–80% silymarin).	Pamoja na milo.	Mimea ambayo imefanyiwa utafiti mwingi kuhusu ulinzi wa ini. Silymarin ina madhara ya kupunguza uvimbe, kinga dhidi ya oksijeni, na kuzuia malezi ya tishu ambazo hazipaswi kuwa kwenye ini — ambayo ni muhimu sana kwa magonjwa ya ini yanayosababishwa na pombe katika hatua zote isipokuwa hatua ya mwisho ya cirrhosis.

			Inavumiliwa vizuri. Ni mojawapo ya virutubisho vichache ambavyo vina ushahidi thabiti kuhusu ulinzi wa ini unaosababishwa na pombe.
Asidi ya alpha-lipoic (ALA).	Mimea 300-600mg kila siku.	Punguza ulaji wa chakula ili uweze kufaidika vizuri.	Inaweza kufyonzwa na maji na pia na mafuta – hufika katika sehemu ambazo antioksidanti zingine hazifikii. Inarejesha glutathione, vitamini C, na vitamini E kwa wakati mmoja. Hupunguza sumu ya acetaldehyde. Ni muhimu sana kwa watu walio na aina (variant) ya ALDH2 ambao huongeza acetaldehyde katika mwili.
TUDCA (asidi ya tauroursodeoksikoli ki).	250-500mg kwa siku.	Pamoja na chakula.	Dhana ya asidi ya maembe inayoweza kulinda ini, ambayo ina athari kubwa za kinga kwa ini – hupunguza msongo wa reticulum endoplasmic na utendaji usiofaa wa mitochondria katika seli za ini. Uchunguzi unaoendelea unaonyesha uwezekano wake katika matibabu ya magonjwa makubwa ya ini yanayosababishwa na pombe. Ni ghali, lakini inafaa kuzingatia kwa wale walio na matatizo makubwa ya ini.
Fosfatidilkoline.	1-2g kwa siku.	Pamoja na chakula.	Phospholipid muhimu kwa uadilifu wa utando wa seli za ini. Pombe huzuia usongeaji wa phosphatidylcholine katika ini. Matumizi ya virutubisho yanaweza kusaidia kujenga upya utando, kuongeza mtiriko wa bile, na kuboresha kazi ya jumla ya hepatocytes. Pia hutoa choline kwa usongeaji wa acetylcholine - muhimu kwa ahuvi ya utambuzi.

4. 5 — Itifaki ya Kukatiza Hamu.

THE CENTURION — Hamu ya pombe si ombi. Ni tukio la neolojia.

Hamia za pombe katika kipindi cha uponuzi zinafanya kazi kupitia angalau njia tatu tofauti za neurobiolojia — hamia inayotokana na upungufu wa GABA (inayosababishwa na wasiwasi), hamia inayotokana na upungufu wa dopamine (kutafuta furaha), na hamia inayotokana na upungufu wa opioid/endorphini (maumivu ya kijamii na hisia za kukosa). Kuelewa njia ambayo inasababisha hamia hiyo hubadilisha jinsi unavyoijibu.

Amani ya moyo.	Inavyohisiwa.	Kukatiza mara moja.
Hamsha ya upungufu wa GABA (ambayo ni ya kawaida zaidi katika uponuzi wa uraibu wa pombe).	Inayosababishwa na wasiwasi. Mifumo ya neva inatuma ishara ya onyo. Pombe husaidia kuzima miongozo hiyo. Hamu ni mfumo wa neva ukiomba kitu ambacho kinaweza kuleta utulivu kwa njia inayokubalika zaidi.	Uteuzi wa kupumua wa 4-7-8 - huamsha neva ya vagus na hutoa uponyaji unaoonekana wa GABAergic. L-theanine 200mg. Maji baridi kwenye uso na mikono - huamsha majibu ya utumbizo, uanzishaji wa haraka wa mfumo wa parasympathetic. Magnesiamu ikiwa haujaanza kuchukua leo.
Hamira inayotokana na upungufu wa dopamine.	Bila rangi, ya rangi ya kijivu, na isiyo na furaha. Ulimwengu hauna rangi. Shughuli ambazo zinapaswa kusababisha hisia nzuri hazifanyi hivyo. Hamu ni mfumo wa tuzo unaomba kuchochewa.	Mazoezi ya nguvu kubwa - njia ya haraka zaidi ya kuongeza dopamini. Kuwasiliana na baridi (kuoga au kuzama katika maji baridi). Kuwasiliana na mtu ambaye urafiki wake huleta hisia za kweli za furaha. Fanya shughuli yenye nguvu zaidi kutoka kwa mfumo wako wa tuzo asili (Sehemu ya 6).
Hamira ya madawa ya opioid/homoni ya endorphini.	Hali ya kuwa pekee. Hisia kali. Hamu ya uhusiano au faraja ambayo inaonekana kuwa haipatikani. Mara nyingi, hali hii inaelezwa vibaya kama hamu ya pombe hasa, wakati kwa hakika ni hamu ya joto na hisia za kuwa sehemu ya kikundi ambazo pombe ilikuwa inazalisha kupitia homoni.	Mawasiliano na watu – iwezekanavyo kwa kugusa (kama vile kukumbatia au kutikisika), angalau kusikiliana. Usijificha unapohisi hisia hizi. Pia, mazoezi huongeza homoni za furaha. Tabasamu. Fanya shughuli yoyote ambayo husababisha utoaji wa pamoja wa oksitosini na endorphins: kucheza na mnyama, kugusana na mtu salama, kufanya harakati kali pamoja na mtu mwingine.

KIKATAZO CHA HAMU KWA DAKIKA 5 - FANYA KWA UTARATIBU.

1. Hakuna jibu.
2. Fanya pumzi ya 4-7-8. Mara nne kamili. Hakuna ubaguzi. Hii ndiyo hatua ya kwanza kwa kila mtu, bila kujali aina ya hamu.

3. CHUKUA VITABIBU VINAVYOFANIKA. Magnesiamu na L-theanine kwa hamu ya GABA. L-tyrosine au Rhodiola kwa hamu ya dopamine (ikiwa ni asubuhi na bado haujachukua). Hii haiingiliani na hatua za 1–2; badala yake, zinaunga mkono kile ambacho mwili wako tayari unafanya.
4. Badilisha mazingira. Mzunguko wa hamu unahitaji mazingira yanayochochea. Hamisha eneo lako, badilisha kile ambacho unaona, au toka nje.
5. Wasiliana. Tumia ujumbe mfupi au simu. Usijaribu kujadili hamu— tu kuwa na uhusiano. Kutengwa ni mazingira ambapo hamu za pombe huimarika.
6. FUATA MALIPO YA ASILI. Kutoka Sehemu ya 6. Chagua kitendo chenye nguvu zaidi na kinachopatikana mara moja. Unajifunza jinsi ya kuelekeza fikira zako – si tu kukataa, bali kubadilisha.
7. Hali, aina, ukubwa (0-10), kitendo, matokeo. Hamu iliyorekodiwa inakuwa data. Data inakuwa nguvu.

4.6 — Safu ya Usaidizi wa Peptidi

Peptidi zifuatazo zina umuhimu wa kimfumo katika ahueni ya mfumo wa GABA, kupunguza uvimbe wa neva, na urekebishaji wa ini. Tafiti kuhusu kemikali hizi - unahitaji kushauriana na daktari.

Peptidi.	Mchakato katika uponyaji kutoka kwa ulevi wa pombe.	Hakuna maelezo yanayopatikana.	Hakuna maelezo.
BPC-157	Urekebishaji wa mfumo wa uhusiano kati ya matumbo na ubongo; uwezo wa ubongo kubadilika; udhibiti wa homoni za dopamini na serotonini; athari za kupunguza uvimbe; madhara ya moja kwa moja ya kinga ya ini katika mifano ya utafiti.	Siku ya kwanza na kuendelea — kila siku.	BPC-157 ni peptidi yenye umuhimu mkubwa katika uponyaji wa uraibu wa pombe kwa sababu inashughulikia moja kwa moja majimbo matatu muhimu ambayo pombe huharibu: kizuizi cha tumbo (uchungu wa tumbo), mifumo ya dopamine na serotonini, na ini. Utumiaji kupitia mdomo unafaa na unaweza kuwa bora zaidi katika uponyaji wa tumbo. Ukarabati wa mfumo wa uhusiano kati ya tumbo na ubongo unaweza kuwa ni jambo muhimu zaidi katika uponyaji wa uraibu wa pombe.
Selank	Urekebishaji wa GABA na serotonini;	Wiki ya 1 hadi wiki ya 8 - kama	Selank ni muhimu sana katika tiba ya ulevi kwa

	dawa ya kupunguza wasiwasi bila kutegemea; hupunguza wasiwasi bila kusababisha usingizi.	inahitajika kwa wasiwasi; kila siku ikiwa hamu ya GABA ndiyo kubwa zaidi.	sababu wasiwasi unaotokana na upungufu wa GABA ndio chanzo kikuu cha hamu na hatari kuu ya kurudia utegemezi. Selank inatatua tatizo hili bila kuwa na madhara ya uraibu kama vile dawa za aina ya benzodiazepine. Haizalisha usingizi, haisababishi uraibu. Inatumika kupitia njia ya pua.
Epitalon	Muundo wa usingizi; njia ya tezi dume; ulinzi wa telometa; marekebisho ya ritimu ya circadian.	Wiki ya 1 hadi ya 4 - mzunguko wa siku 10, kisha kama inahitajika.	Uharibifu wa usingizi unaoendelea kutokana na utumiaji wa pombe unaweza kudumu kwa wiki au miezi kadhaa. Epitalon husaidia njia ya tezi dume (pineal gland) ambayo imekandamizwa sana kutokana na matumizi ya muda mrefu ya pombe. Pia, hutoa ulinzi kwenye kiwango cha seli wakati wa msongo wa oksijeni unaotokea katika hatua za awali za uponuzi.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Kinga ya uvimbe; urekebishaji wa tishu; kupunguza hali ya ini kuwa ngumu katika mifumo ya utafiti.	Miezi 1-3 ikiwa kuna ushawishi mkubwa kwenye ini.	Kwa wale walio na ugonjwa wa ini unaosababishwa na pombe na ambao wana fibrosis, TB-500 ina athari za kupunguza fibrosis katika tafiti. Hii ni jambo la daktari kwa sababu ugonjwa wa ini ni ngumu. Si dawa ya kwanza kutumika, lakini inafaa kujadiliwa na daktari anayeweza kukusaidia katika uponuzi wa ini yako.
Semax	Uongezaji wa BDNF; urekebishaji wa utambuzi; usaidizi wa sehemu ya ubongo inayojulikana kama korteksi ya mbele; udhibiti wa dopamini na serotonini.	Wiki ya pili na kuendelea.	Pombe husababisha uharibifu unaoonekana katika utendaji wa ubongo na upungufu wa urefu wa sehemu ya ubongo inayoitwa "prefrontal cortex". Athari za Semax za kuchochea uzalishaji wa BDNF zinaunga mkono urekebishaji wa seli za ubongo ambao hutokea wakati mtu anapona. Hii ni muhimu sana kwa watu wanaopata matatizo ya utendaji wa ubongo na upungufu wa motisha katika miezi ya 1 hadi 3 ya

			kurejesha.

Sehemu ya 5 - Kurejesha Usingizi.

CENTURION: Pombe haikukuwezesha kulala. Ilikuwa tu inaumiza hisia zako. Hizi si vitu viwili sawa.

Moja ya imani maarufu na hatari kuhusu matumizi ya pombe ni kwamba pombe husaidia kulala. Pombe husababisha usingizi wa muda mfupi (sedation), ambayo siyo kulala kweli. Pombe haisababishi kulala, bali inafifisha usingizi wa aina ya REM karibu kabisa, hufupisha muundo wa usingizi, inapunguza usingizi mzito wa awamu ya polepole, na husababisha matatizo ya kulala katika nusu ya pili ya usiku wakati pombe inapoondolewa kwenye mwili.

Matokeo yake ni kwamba miaka ya "kunywa ili kulala" huunda ubongo ambao haujawahi kupata usingizi wa kweli na unaofaa, huku ukiwa unywa – na sasa, katika hatua za mwanzo za uponuzi, unapigana na kutopenda kulala hata kidogo kwa sababu njia ya utulivu imepotea, na ubongo haujazoeza mchakato wa asili wa kuanzisha usingizi kwa miaka mingi.

Urekebishaji wa usingizi katika kipindi cha uponyaji kutoka kwa uraibu wa pombe ni mojawapo ya vipengele muhimu zaidi na visivyofahamuwa vya mchakato huo. Ukosefu wa usingizi (insomnia) ndio sababu kuu inayotajwa ambayo husababisha kurudi kwenye uraibu mapema. Pia, ni moja ya vitu ambavyo vinaweza kuboreshwa kwa urahisi kupitia virutubisho na taratibu za tabia zilizoorodheshwa hapa chini.

- Melatonini (0.5–1mg chini ya ulimi, dakika 30–60 kabla ya wakati unaolengwa wa kulala) — kipimo kidogo ni bora zaidi kuliko kipimo kikubwa; kipimo kikubwa kinaweza kusumbua ritimu ya circadian.
- Magnesiamu glycinate (300-400mg, saa moja kabla ya kulala) - husaidia GABA, hupunguza sumu inayotokana na glutamate, hupunguza joto la mwili.
- Glycine (gramu 3-5, dakika 30 kabla ya kulala) - hupunguza joto la msingi la mwili, ambayo ni sababu kuu ya kuanzisha usingizi; pia ni msaidizi wa NMDA ambao husaidia kusawazisha tena GABA na glutamate.
- L-Theanine (200–400mg jioni) — husaidia kuongeza mawimbi ya alfa, na hupunguza hali ya wasiwasi inayozuia usingizi.
- 5-HTP (50–100mg jioni) — mchangamwakiboko wa serotonini ambao hubadilika kuwa melatonini; husaidia hali ya moyo na usingizi kwa wakati mmoja.
- Phosphatidylserine (100-200mg jioni) - hupunguza homoni ya cortisol jioni; utaratibu usio sawa wa mfumo wa HPA unaosababishwa na kunywa pombe kwa muda mrefu huongeza kiwango cha cortisol na kuzuia usingizi.

Hakuna tatizo. Tafadhali toa maandishi unayotaka nilipe anganishe.

Sehemu ya 6 — Kuhamisha Ulemavu: Kugundua GABA Yako Binafsi.

THE CENTURION — Karatasi ya Centurian, mfumo C-28, inayohusiana na tiba ya ulevi.

Pombe husababisha hali tofauti tatu za kimfumo katika ubongo, kulingana na jinsi, wakati, na kwa nini ilitumika. Hali kila moja ya hizi inapaswa kubadilishwa na njia asili ambazo hazigharimu sana.

Je, pombe ilikuwa ikitoa faida gani?

Kazi.	Kemia ya neva.	Mbinu ya usanifu wa mbadala asili.
Urahisi wa wasiwasi / utulivu wa mfumo mkuu wa neva.	Uimarishaji wa GABA - pombe ilizuia mfumo wa onyo ambao ulikuwa hauna mwisho. Kwa watu wenye hali ya "Sage" na viwango vya juu vya mara kwa mara vya kemikali za msongo, hii ilikuwa suluhisho bora zaidi inayopatikana.	Tazama hewa (kila siku, si lazima uache). Tafakari - mazoezi ya kutafakari ambayo huunda mfumo wa ndani wa GABA badala ya kutegemea chanzo cha nje. Maonyesho ya baridi (yanatoa utulivu baada ya msongo). Asili. Magnesiamu. Mazoezi haya yanapaswa kufanywa kila siku na kwa maisha yote - si tu katika hali fulani.
Urahisi wa kijamii na uhusiano.	Utoaji wa endorfini pamoja na kupungua kwa kizuizi cha kijamii. Pombe ilifutilia kizuizi cha ujasiri na ilisababisha hisia za joto, uwazi, na hali ya kuwa sehemu ya kikundi.	Lengo sio kuwa huru kama ulivyokuwa ukiwa umelewa – badala yake, ni kujenga uhusiano wa kweli ambao hauhitaji uvivu. Jumuiya za hatua kumi na mbili, vikundi vidogo, jumuiya za kijamii ambazo hazitumii pombe. Kuwasiliana kimwili (kwa usalama na makubaliano) hutolea oksitosini. Kutoa huduma – kuwasaidia wengine – hutoa endorphins na hisia ya kuwa sehemu ya kikundi kwa wakati mmoja.
Furaha na tuzo.	Uashiriaji wa mifumo ya dopamini na opioidi. Pombe inaweza kusababisha hisia nzuri, hasa katika hatua za mwanzo. Hii ni kweli. Ilikuwa tukio halisi la kemikali kwenye ubongo.	Vyanzo vingi vya dopamini vimeundwa kwa makusudi: zoezi kali, ubora katika ufundi, shughuli za ushindani, mafanikio yenye maslahi ya kijamii. Hakuna chanzo kimoja ambacho kinaweza kuiga matokeo kamili ya mfumo

		ambayo yanatengenezwa na pombe— ndiyo maana vyanzo vingi ni muhimu badala ya kuwa chaguo.
Sherehe ya mabadiliko na ruhusa ya kupumzika.	Kinywaji baada ya kazi hakikuwa kisingizio msingi cha sayansi ya dawa. Ilikuwa kuhusu ishara - siku imekwisha, una ruhusa ya kupumzika, na utendaji unaweza kusimama.	Sherehe fupi ya mabadiliko. Ubongo unahitaji ishara; hauhitaji pombe katika ishara hiyo.

Usanifu Asili wa GABA kwa Matibabu ya Ulevi.

THE CENTURION - Kujenga Mfumo wa Kudhibiti Utendaji wa Dawa.

Katika utaratibu wa uponyaji wa "Sage," na hasa katika uponyaji kutoka kwa uraibu wa pombe, ambayo ni hadithi kuu ya "Sage," inahitajika kujenga maisha ambayo yanatoa utulivu wa kutosuaji kwa mfumo mkuu wa neva kupitia njia ambazo mtu mwenyewe anazichagua. Hili si kuhusu kuondoa kichocheo. Badala yake, ni kuhusu kujenga mfumo thabiti wa udhibiti wa ndani ambao hauhitaji dawa ili kufanya kazi.

- Tazama, si lazima tu, bali ni jambo la msingi kwa afya yako. Fanya mazoezi ya kutafakari kila siku kwa dakika 10 angalau. Hii huongeza kiwango cha asidi ya GABA katika mwili wako, ambayo ilikuwa inakosekana na matumizi ya pombe. Angalia Protocoli ya 04 (Dharma Recovery) katika kitabu kuu kwa maelezo zaidi.
- Mazoezi makali ya anga angavu angalau mara 4 kwa wiki. Utoaji wa BDNF unaotokana na mazoezi ya anga angavu yanayodumu ndio njia kuu ya urejesho wa ubongo uliosumbuliwa na pombe. Utoaji wa endorphini husaidia mfumo wa opioid/endorphin wakati huo huo. Hii si ushauri wa mtindo wa maisha – ni hatua bora zaidi isiyo ya dawa kwa uponuzi kutoka kwa uraibu wa pombe inayopatikana.
- Zoezi la ubunifu lenye kina cha kweli. Hali ya "flow" ni hali asili ya GABA - kuzama kabisa katika shughuli inayohitaji umakini kunapunguza mawazo ya wasiwasi kupitia utaratibu wa kujikita kikamilifu, badala ya kuzuia kemikali. Kuandika, muziki, sanaa ya picha, upishi, ujenzi. Kina kuliko upana.
- Jamii halisi. Si jamii ya kuonyesha tu. Si jamii ya mitandao ya kijamii. Uhusiano wa moja kwa moja na watu ambao wanajua hali yako halisi, ambapo kujificha si lazima. Mifumo ya endorfini na oksitokini ambayo pombe ilikuwa inachochea yanatumika hasa kwa aina hii ya uhusiano. Jumuiya za hatua kumi (twelve-step communities) hutoa huduma hii kwa watu wengi - na Protokali ya 04 na Protokali ya 08 katika Compendium inahusu muundo wa kijamii wa uponuzi kwa ujumla.
- Maonyesho ya asili kama sehemu ya programu iliyopangwa. Si kwa bahati mbaya. Angalau dakika 20 kila siku. Viwango vya kortizoli katika mfumo wa

neva unafufuka hurudi kawaida kwa kiasi kinachoweza kupimika katika mazingira ya asili, jambo ambalo halitokei katika maeneo ya mijini au ndani ya majengo.

- Huduma. Kitendo cha kumsaidia mtu mwingine kwa kweli huamsha mifumo ya tuzo, uhusiano, na maana wakati huo huo, na hutoa hisia ya kuwa na manufaa katika ulimwengu, ambayo ilikuwa sehemu ya kile ambacho pombe ilitoa kama "mafuta" ya kijamii. Watu wengi ambao wamepona matumizi ya pombe kwa muda mrefu wanaripoti kwamba huduma ndiyo chanzo cha kuendelea kuwa na furaha ambalo wamegundua.

Sehemu ya 7 - Kuelekea kwenye Recovery Kernel: Ramani yako ya Mbinu.

Awamu.	Itifaki.	Lengo kuu.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu pombe.
Usafishaji wa kimatibabu (siku 0-7 ikiwa una utegemezi wa kimwili).	Mtoa huduma ya matibabu - sio kitabu cha marejeleo.	Uhai. Kuzuia kifafa. Utulivu wa matibabu.	Mfumo wa Recovery Kernel hauanzi hapa. Usafi wa matibabu unaanza hapa. Mara tu unapokuwa salama kiafya, rudi kwenye mwongozo huu na uanze katika hatua ya Msingi wa Kibiolojia.
Msingi wa Kibiolojia (Siku za 1-14)	Protokoli ya 07, Protokoli ya 09, Protokoli ya 17, Protokoli ya 18.	Lishe ya dharura, thiamini, magnesi, usingizi, urekebishaji wa mfumo wa utumbo.	Thiamine siku ya kwanza. Magnesium siku ya kwanza. Virutubisho kamili vya vitamini B siku ya kwanza. Haya hayaruhusiwi kufanywa kwa hiari. Mfumo uliochangamfu hauwezi kuanza uponyaji bila nyenzo zake za msingi. Itifaki ya 18 (ulisiaji) na Itifaki ya 09 (uhusiano kati ya matumbo na ubongo) ni itifaki muhimu zaidi za Kiasi cha 1 kwa uponyaji wa ulevi wa pombe.
Ramani ya Jeni (Wiki za 1-4)	Sehemu ya 15 (Mkusanyiko), Itifaki ya 11, Itifaki ya 12.	GABRA2 tathmini, OPRM1 kwa mwongozo kuhusu matumizi ya Naloxone, muundo wa COMT, MTHFR.	Tofauti ya jeni ya GABRA2 inayohusishwa na hatari kubwa na OPRM1 A118G ndizo matokeo mawili muhimu zaidi ya uchunguzi wa maumbile katika tiba ya ulevi — yanathibitisha moja kwa moja maamuzi ya matibabu (ufuatiliaji wa kifafa, umuhimu wa Naloxone). Pata uchunguzi mapema iwezekanavyo.
Mfumo wa GABA Urekebishaji (Wiki za 1-12)	Itifaki ya 04, Itifaki ya 01 ya kukatiza hamu, Sehemu ya 4.2 ya mwongozo huu.	Mchanganyiko wa virutubisho vya GABA, mazoezi ya kupumua, mbinu za kutafakari, na usimamizi wa wasiwasi.	Tofauti na uponuzi wa matumizi ya dawa za kutoa nguvu au bangi, urekebishaji wa mfumo wa GABA ndio lengo kuu la kibiolojia katika uponuzi wa uraibu wa pombe – ni mfumo ambao uharibifu wake ni mkubwa zaidi na ambao upungufu wake huathiri sana kurudia matumizi. Kila kitu kingine kinafanyika ndani ya mfumo huu.
Usanifu wa Tabia na Mazingira (Wiki za 2-	Itifaki ya 02, Itifaki ya 05, Itifaki ya 06, Itifaki ya 08,	Kuzuia uhamishaji wa uraibu, kubuni upya mazingira, ramani ya	Uhamisho kutoka kwa pombe hadi dawa za aina ya benzodiazepine ni ubadilishaji wa uraibu ambao una hatari kubwa zaidi kiafya katika

12).	Itifaki ya 13.	vichocheo, usanifu wa kijamii.	kipindi cha uponuzi. Protocoli namba 02 lazima isomwe mara moja. Uhamisho kwenye bangi pia ni jambo la kawaida kwa mtu ambaye alikuwa anatumia pombe na ana wasiwasi. Taja hatari za ubadilishaji hizi wazi kabisa kabla ya kutokea.
Ini na Uponuzi wa Kimwili (Miezi ya 1-6)	Protokoli ya 07, Protokoli ya 18, seti ya dawa za kusaidia ini (Sehemu ya 4.4).	Ufuatiliaji wa utendaji wa ini, NAC, silimarin, TUDCA, fosfatidilkolini.	Rudia vipimo vya kazi ya ini baada ya miezi 1, 3, na 6 za kuacha matumizi ya dawa. Ini ni mojawapo ya viungo ambavyo vina uwezo mkubwa wa kujirejesha— urejeshaji muhimu unaweza kufanikishwa hata kwa uharibifu mkubwa, ikiwa mtu atakuwa jasiri na atakataa kutumia dawa. Fuatilia maendeleo. Sherehekea mafanikio.
Utambulisho na Maana (Miezi 2-12)	Protokali ya 20, Protokali ya 21, Protokali ya 23, C-28	Urekebishaji wa utambulisho, mtu jasiri, uundaji wa maana.	Matumizi ya pombe mara nyingi huunganishwa sana na hisia ya utu – "Mimi ni mtu ambaye hunywa." Kwa wale ambao wamekuwa wakinywa kwa muda mrefu, kuacha kunywa inahitaji kujenga utambulisho ambao hauna pengo linalojazwa na matumizi ya dawa. Itifaki ya 20 (ujenzi wa utambulisho) ni muhimu sana.
Mchezo wa muda mrefu (miezi 6-24+).	Protokali ya 24, Protokali ya 25, C-28, C-31	Ubunifu wa madhumuni, urekebishaji wa uhusiano, utegemezi asilia unafanya kazi kikamilifu.	Uongezaji wa kiasi cha ubongo unaotokea katika mwaka wa pili wa kuacha matumizi ya dawa au pombe unaweza kupimwa kwa njia ya MRI na ni muhimu sana. Mtu ambaye amejitolea kufikia utulivu (recovery) katika mwezi wa 1 anaweza kuwa na tofauti za kiafya —tofauti kubwa na zinazoweza kupimika—ifikapo mwezi wa 18. Hii si lugha ya kulinganishi. Ni hoja muhimu sana ya muda mrefu kwa ajili ya utulivu ambayo sayansi ya mwili inatoa.

Sehemu ya 8 - Safu ya Usaidizi wa Tiba.

Ugonjwa wa matumizi ya pombe ndio una ushahidi mkubwa zaidi kuhusu matibabu yake kwa kutumia dawa. Dawa zilizoorodheshwa hapa chini hazitumiki vizuri— utafiti unaonyesha mara kwa mara kwamba watu wachache kuliko 10% walio na ugonjwa wa matumizi ya pombe ambao wanaweza kufaidika na dawa hizi, hupewa dawa hizo. Hii ni pengo katika utaratibu wa tiba ambalo husababisha vifo.

Leta sehemu hii kwa daktari wako. Uliza moja kwa moja kuhusu chaguo hizi. Mfumo wa Recovery Kernel na matibabu ya dawa siyo mbadala— zimeundwa kufanya kazi pamoja.

Dawa Zilizoidhinishwa na FDA kwa Matumizi ya Pombe (Alcohol Use Disorder).

Dawa.	Mfumo.	Ngazi ya ushahidi.	Mazingira ya kimataalam na kliniki.
Naltrexone (kwa kutumia dawa ya kumelekea au sindano ya kila mwezi / Vivitrol).	Kifaa cha kuzuia receptors za opioid - kinazuia ishara ya furaha inayotokana na endorfini kutoka kwa pombe, huku ikipunguza hamu na hisia ya kufurahishwa.	Uthibitisho thabiti, unaoongozwa na utafiti mwingi wa kimatunda (RCTs); Imethibitishwa na FDA.	Wabebaji wa jeni OPRM1 A118G huonyesha matokeo bora sana—mara nyingi hadi mara 3 zaidi. Ikiwa unajua kwamba una jeni hii, basi dawa ya naltrexone ina uwezekano mkubwa kuwa ni dawa yenye ufanisi zaidi kwako. Utumizaji wa sindano kila mwezi (Vivitrol) huondoa hitilafu inayotokana na utunzaji wa kila siku. Mbinu ya Sinclair—kuchukua naltrexone kabla ya kila wakati unapoingia kwenye hali ya kunywa—ni njia iliyothibitishwa ya kupunguza madhara kwa wale ambao hawajaamua kuacha kabisa.
Acamprosate (Campral)	Urekebishaji wa GABA na glutamate - hupunguza msisimko mkubwa unaotokana na utokeaji wa pombe na PAWS; hupunguza unyongevu wa kukataa pombe.	Imethibitishwa na FDA; ina ufanisi maalum katika matibabu ya PAWS.	Hasa muhimu kwa watu walio na hali ya upungufu wa GABA (GABRA2 yenye hatari kubwa) na wale walio na PAWS kali. Huondolewa kwenye mwili kupitia figo—hakuna mchakato katika ini, ambayo ni faida katika uponyaji kutoka ulevi ambapo utendaji wa ini unaweza kuwa hafifu. Haingiliani na dawa zinazosaidia kazi ya ini.

			Anza kuchukua wakati au mara tu baada ya kusafisha mwili (detox).
Disulfiram (Antabuse)	Kuzuia kazi ya ALDH2 - husababisha kukwama kwa utoaji wa acetaldehyde, na kusababisha kichefuchefu kizito, uwekundu wa ngozi, na hali isiyofurahishi ikiwa pombe itumiwe.	Mbinu ya kuepuka; ni nzuri wakati utiifu unazingiliwa.	Inafanya kazi kwa kuifanya kunywa kuwa hatari mara moja na kwa kuchapa vikali. Ni bora zaidi wakati matumizi yanazingiliwa (na mpenzi, mfamasia, au programu). Haifai kwa watu wanao na jeni ya ALDH2*2 — tayari wana uwezo hafifu wa kuondoa acetaldehyde; disulfiram ingeongeza hatari ambayo tayari ipo kimaumbile. Inahitaji kujitolea kikamilifu kwa utulivu, kwani inafanya kunywa kuwa hatari kiafya.
Wasilishaji wa GLP-1 (semaglutide, tirzepatide).	Punguza hamu ya pombe kupitia udhibiti wa dopamini na mfumo wa tuzo; data ya mwaka wa 2025-2026 inaonyesha kupungua kwa matukio ya kunywa pombe kwa asilimia 50-60.	Inaonekana - data ya uchunguzi inaonyesha matokeo mazuri; majaribio ya kimatibabu yanaendelea hadi mwaka wa 2026.	Maendeleo muhimu zaidi katika tiba ya ulevi kwa miaka mingi. Mchakato unaonekana kupunguza "hamu" ya kunywa pombe—hisia kali za kutamani dawa hiyo—badala ya tu kufurahia matokeo yake baada ya kuitumia. Kwa wagonjwa walio na tatizo la ulevi na pia masuala ya kimetaboliki, hii inaweza kushughulikia masuala yote mawili kwa wakati mmoja. Ongea na daktari wako.
Gabapentini.	Dawa ya kuzuia kifafa inayohifadhi usawa wa GABA - hupunguza dalili za kuondoa dawa na PAWS; muhimu hasa kwa usingizi na wasiwasi.	Kadri - matumizi yasiyo ya kawaida; kuna ushahidi mkubwa wa ufanisi kwa matibabu ya unywaji pombe.	Inafaa kwa usimamizi wa PAWS na usingizi katika miezi 1-3 ya kwanza. ONYO: gabapentin yenyewe ina hatari ya utegemezi, hasa kwa watu walio na historia ya uraibu. Tumia kwa mipaka ya muda na uangalifu wa daktari. Watu wenye hali ya GABRA2 inayohusiana na hatari kubwa wanaweza kupata manufaa zaidi, lakini pia wana hatari kubwa zaidi ya kutumika vibaya; tafadhali wapatii uangalifu maalum.

Maneno ya mwisho.

THE CENTURION — Mfumo ambao ulichagua pombe haukuwa umevunjika. Ulikuwa unafanya kazi, lakini kwa njia mbaya na suluhisho lisilo sahihi.

Mifumo ya GABA ambayo haikuweza kupunguza shughuli zake. Mifumo ya endorphin ambayo haikuweza kuzalisha hali ya joto na ushirikiano wa kutosha. Mifumo ya dopamine ambayo haikuweza kupata thawabu za kutosha katika mambo ya kawaida ya maisha ya kila siku. Mifumo ya methylation ambayo haikuweza kutengeneza serotonini ya kutosha. Hizi sio kasoro za tabia. Ni udhaifu wa kibiolojia — maalum, yanayorithiwa, na yanaweza kushughulikiwa.

Pombe ilikuwa suluhisho ya matatizo hayo. Kwa miaka mingi, labda hata miongo kadhaa, pombe ilikuwa suluhisho. Suluhisho hilo lilikuwa la kweli. Na wakati huo huo, lilikuwa linaharibu kila kitu kingine.

Kile ambacho Recovery Kernel inatoa ni aina tofauti ya suluhisho — ambayo ni polepole, si ya haraka, na inahitaji mazoezi ya kila siku, usaidizi wa kibiolojia, jumuiya, na muda. Lakini suluhisho ambalo haligharimu mambo ambayo pombe ilikuwa inagharimu. Suluhisho ambalo halipunguza maisha yako kwa swali moja tu: "Nitapata vinywaji vingine lini?"

Ubongo unaweza kurejesha sehemu iliyopotea kutokana na pombe. Vituo vya GABA vinaanza kufanya kazi tena. Mifumo ya serotonin hujengeka upya. Ini hupona. Uhusiano ambao ulikuwa umedhoofika unaweza kupongezwa—si yote, na si kwa haraka, lakini kwa njia ambayo ina maana. Uwezo wa akili ambao pombe ilikuwa imepunguza hurudi, mara nyingi hufikia kiwango cha juu kuliko kabla ya kunywa pombe, kwa sababu zana ambazo hujengwa katika kipindi cha uponuzi—kama vile kupumua kwa kina, usingizi, lishe bora, mazoezi, na tafakari—zinawezesha ubongo kujengeka kuwa wenye uwezo zaidi kuliko ilivyokuwa hapo awali.

Recovery Kernel ilitengenezwa kwa ajili ya watu ambao walihitaji ramani inayofaa zaidi kuliko ile ya kawaida ambayo ilikuwa inatolewa. Sasa una toleo la ramani hiyo lililoboreshwa kwa matumizi maalum ya watu wanaopambana na uraibu wa pombe.

Endelea na mwongozo katika Kitabu Kikuu (Compendium). Tumia.

— — —

Rejelea Kitabu Kamili cha Centurion cha Recovery Kernel kwa maelekezo yote yanayohusiana.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ CHANZO CHA KUSAIDIA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU.

Jinsi ya Kurejesha Afya Kutokana na Matumizi ya Pombe Ukitumia Recovery Kernel | Mfululizo wa Mwongozo Maalum kwa Madawa.